BIENVENIDO

¡Enhorabuena por tu fantástica compra! En esta práctica guía, hablaremos sobre los primeros pasos para comenzar a utilizar tu Polar V800, la elección para un entrenamiento más inteligente.

El Polar V800 es un estupendo dispositivo de entrenamiento en sí mismo, pero podrás sacarle aún más partido si lo utilizas junto con el servicio web y la app de móvil Polar Flow. Planifica tus sesiones, recibe indicaciones para alcanzar tus objetivos, analiza los resultados y disfruta de tus logros.

APP MÓVIL POLAR FLOW
Visualiza tus datos de entrenamiento de un vistazo. La app móvil sincroniza tus datos con el servicio web Polar Flow. Puedes descargarlo desde App Store.

SERVICIO WEB POLAR FLOW
Planifica y analiza todos los detalles de tu entrenamiento y aprende más de tu rendimiento en polar.com/flow.

PULSÓMETRO DE ENTRENAMIENTO POLAR V800
Registra tus datos de entrenamiento, tales como frecuencia cardíaca, velocidad, distancia y ruta, e incluso las actividades más sencillas de tu vida diaria.

Puedes ver el manual del usuario completo y tutoriales de vídeo en www.polar.com/support.

PRIMEROS PASOS

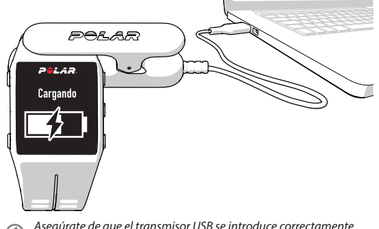
Antes de salir con tu nuevo Polar V800, descarga el firmware más reciente para asegurarte de que disfrutas de Polar V800 al máximo. Consulta las instrucciones para saber cómo crear una cuenta Flow y empezar a utilizar el servicio web Flow en flow.polar.com/v800. En el servicio web puedes personalizar tus perfiles de deportes, crear objetivos y analizar tu entrenamiento.

Si tienes prisa por empezar tu primera carrera con el V800, aquí tienes un procedimiento de configuración rápida para que puedas empezar:

1. Enchufa el V800 a tu ordenador con un cable para cargar la batería.
2. Cuando la carga se completa, selecciona tu idioma y configura tu V800. Cuando hayas terminado aparece **¡Listo para empezar!**.

Para obtener los datos de entrenamiento más exactos y personalizados es importante que indiques información precisa en los ajustes físicos, tales como antecedentes de entrenamiento, edad, peso y sexo.

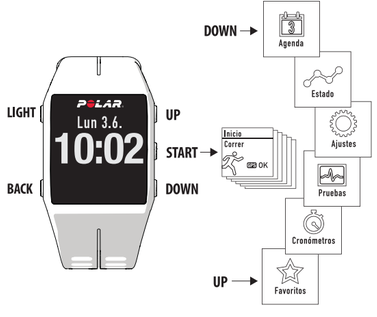
El software FlowSync elimina los idiomas que no se utilizan de tu V800 durante la sincronización para ampliar la memoria. Puedes cambiar el idioma en los ajustes generales del software FlowSync.



Asegúrate de que el transmisor USB se introduce correctamente en su posición.

CONOCE TU V800

Desplázate por el menú presionando ARRIBA o ABAJO. Confirma las selecciones con el botón START (Inicio), y pulsa el botón BACK para volver, poner en pausa y parar.



CONSEJOS ÚTILES

COMPRUEBA TU ESTADO DE RECUPERACIÓN
» Toca la pantalla con firmeza en la vista de hora

CAMBIA EL ASPECTO DEL RELOJ
» Pulsa y mantén pulsado ARRIBA

ACCEDE AL MENÚ RÁPIDO
» Pulsa y mantén pulsado LIGHT

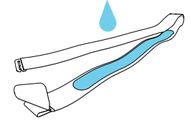
ENTRENAMIENTO CON TU V800

Si utilizas nuestros HR Sensors durante el entrenamiento, sacarás el máximo partido a las funciones exclusivas de Smart Coaching de Polar. Los datos de frecuencia cardíaca te proporcionan valoraciones de tu condición física y de cómo tu cuerpo responde al entrenamiento. Te ayudará a ajustar tus planes de entrenamiento y a alcanzar tu máximo rendimiento.

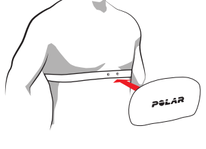
ENTRENAMIENTO CON FRECUENCIA CARDÍACA

Si has comprado tu V800 sin un HR Sensor, no te preocupes, siempre puedes comprarlo más tarde.

1. Humedece la zona de los electrodos del elástico.
2. Conecta el sensor al elástico.
3. Fija el elástico alrededor de los músculos pectorales y ajusta la longitud del mismo para que quede ceñido pero cómodo.



Separa el sensor del elástico y enjuaga el elástico con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento. El sudor y la humedad mantienen el HR Sensor activado, de forma que recuerda también secarlo.



Antes de tu primera sesión de entrenamiento, tienes que vincular el HR Sensor con tu V800. Ponte tu HR Sensor, pulsa START (Inicio) y toca el sensor con tu V800, a continuación espera a que aparezca la solicitud de vinculación del sensor y selecciona **Sí**.

También puedes vincular un nuevo sensor en **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincron. > Vincular nuevo dispositivo**.

EMPEZAR A ENTRENAR

Pulsa START (Inicio) y selecciona tu deporte. Espera a que se detecten todos los sensores necesarios y pulsa de nuevo START (Inicio) cuando estés listo/a para empezar.

Cuando utilices el GPS, permanece sin moverte con el dispositivo mirando hacia arriba hasta que encuentre la señal. Cuando encuentre la señal, aparecerá un OK.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Además de la frecuencia cardíaca, tu V800 mide datos completos, como tiempo de entrenamiento, calorías, velocidad, distancia, ubicación y altitud.

SELECCIONAR QUÉ SE MUESTRA EN LA PANTALLA
» Selecciona la información que deseas ver durante tus sesiones en perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow

REGISTRAR UN LAP
» Pulsa START (Inicio) o toca la pantalla durante la sesión

CAMBIA DE DEPORTE DURANTE UNA SESIÓN MULTIDEPORTE
» Pulsa BACK para cambiar de deporte y ver tu hora de cambio

HEARTTOUCH
» Para activar la retroiluminación y comprobar la hora, coloca el V800 cerca de tu HR Sensor durante el entrenamiento

PONER EN PAUSA Y DETENER EL ENTRENAMIENTO

Pulsa BACK para hacer una pausa en tu sesión de entrenamiento. Cuando esté en pausa, pulsa y mantén pulsado BACK para detener tu sesión de entrenamiento.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Obtén un análisis instantáneo y valoraciones detalladas de tu entrenamiento y recuperación con el Polar V800, la app móvil y el servicio web Polar Flow.

RESUMEN - V800

Obtén un resumen instantáneo de tus datos y carga de entrenamiento y cómo afecta a tu estado de recuperación. También puedes ver cómo te beneficia tu entrenamiento.

ANALIZA EN UN INSTANTE- APP MÓVIL POLAR FLOW

Analiza tus datos de entrenamiento de un vistazo y sincroniza tus entrenamientos con el servicio web Polar Flow.

ANALIZA CADA DETALLE - SERVICIO WEB POLAR FLOW

Analiza cada detalle, visualiza tu progreso y comparte tu entrenamiento con tus amigos o entrenador en polar.com/flow.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

El Polar V800 ofrece un conjunto de exclusivas funciones para ayudarte a entrenar mejor. Aquí encontrarás un resumen de las más importantes.

TRAINING LOAD*

Muestra cómo ha afectado el entrenamiento a tu cuerpo y te ayuda a comparar la carga de los diferentes ejercicios. La monitorización continua de la carga de entrenamiento te ayudará a identificar tus límites personales y ajustar la intensidad y la duración del entrenamiento a tus objetivos.

Carga del entrenamiento	
Extrema	> 49 h
Muy exigente	25 – 48 h
Exigente	13 – 24 h
Razonable	7 – 12 h
Suave	0 – 6 h

Resumen
Carga entrenam.
Exigente
Carga de esta sesión
21 h

ESTADO DE RECUPERACIÓN *

Aunque te encante entrenar, también necesitas descansar. Para mejorar, tienes que encontrar el equilibrio adecuado entre entrenamiento y recuperación. El estado de recuperación te ayuda a saber cuándo te has recuperado lo suficiente para volver a entrenar.

MUCHO ESFUERZO
Has entrenado duro últimamente. Es recomendable que descanses antes del siguiente periodo de entrenamiento intenso.

CANSADO
No te has recuperado por completo del entrenamiento anterior.

EQUILIBRADO
Tu carga de entrenamiento está a tu nivel habitual. Tu entrenamiento y tu descanso están equilibrados.

POCO ENTRENADO
Últimamente has practicado menos ejercicio de lo normal.

* Más exacto con la medición de frecuencia cardíaca

SEGUIMIENTO DE TU ACTIVIDAD DIARIA

Lleva tu Polar V800 24/7 y te proporcionará un estado de recuperación fiable basado en toda tu actividad diaria. Controla cada movimiento con su dispositivo de seguimiento de actividad integrado.

ORTHOSTATIC TEST **

Te permite optimizar tu entrenamiento y evitar el sobreentrenamiento mostrando cómo responde tu frecuencia cardíaca al ejercicio y otros factores como el estrés o una enfermedad. La prueba muestra tu frecuencia cardíaca durante el reposo, cuando permaneces en pie de forma activa y cuando estás de pie, y la compara con la media de tus resultados de la prueba anterior. Al repetir la prueba con regularidad, notarás si hay respuestas de frecuencia cardíaca atípicas.

JUMP TEST ***

Te ayuda a calcular la fuerza muscular y potencia de tus piernas, así como la fatiga neuromuscular. Puedes realizar tres tipos de pruebas de salto: sentadilla, salto en contramovimiento y salto continuo.

ROUTE GUIDANCE

Sincroniza tus rutas favoritas del servicio web Polar Flow con tu V800 y te guiará mientras exploras nuevas rutas.

BACK TO START

Esta función te devuelve de nuevo al punto de inicio de tu sesión o a cualquier PDI (punto de interés) guardado.

RITMO DE CARRERA

Definir un tiempo objetivo para una distancia definida te ayudará a mantener un ritmo estable y a conseguir tu objetivo.

** Se requiere un *Bluetooth*® Smart HR Sensor de Polar
*** Se requiere un sensor running Polar *Bluetooth*® Smart

Para saber más acerca de otras funciones del V800, visita polar.com/support y consulta el Manual del usuario completo.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

V800

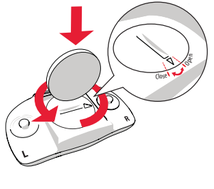
Tipo de pila	
Autonomía	Batería recargable de polímero de litio de 350 mAh 13 h en grabación GPS normal/ 50 h en modo ahorro de energía GPS
Temperatura de funcionamiento	-10 a +50 °C / 14 a 122 °F
Resistencia al agua	30 m
Materiales del training computer	ABS + FO, Aleación de plástico PC/ABS, Aleación de aluminio, Acero inoxidable, Pantalla Gorilla glass
Materiales de la correa y la hebilla	Poliuretano termoplástico, Acero inoxidable, Aleación de aluminio

H7 HR SENSOR

Tipo de pila	CR2025
Junta de estanquidad de la pila	Junta tórica 20,0 x 1,0 material FPM
Temperatura de funcionamiento	de -10 a 50 °C / de 14 a 122 °F
Resistencia al agua	30 m
Material del sensor	Poliamida
Material del elástico	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

Utiliza tecnología *Bluetooth*® Smart y transmisión GymLink.

CÓMO CAMBIAR LA PILA DEL HR SENSOR



1. Con una moneda, abre la tapa de la pila girando en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta OPEN (Abrir).

2. Inserta la pila (CR 2025) dentro de la tapa con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa. Asegúrate de que la junta de estanquidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.

3. Presiona la parte trasera de la tapa contra el sensor.

4. Usa la moneda para girar en el sentido de las agujas del reloj, hasta CLOSE (Cerrar).

⚠ *Habrá peligro de explosión si la pila se sustituye por otra de un tipo incorrecto.*

PERSONALIZA CON ACCESORIOS

Potencia tu experiencia de entrenamiento y logra una comprensión más completa de tu rendimiento con estos accesorios Bluetooth® Smart.

SENSOR RUNNING POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Mide tu velocidad/ritmo de carrera, distancia, cadencia de carrera y longitud de zancada y te permite realizar la prueba de salto.

SENSOR DE VELOCIDAD POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Mide la distancia y tu velocidad/ritmo ciclista media, máxima y en tiempo real. Útil para el ciclismo en pista.

SENSOR DE CADENCIA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Mide inalámbricamente tu cadencia de pedaleo media y máxima en tiempo real en revoluciones por minuto.

POLAR LOOK KÉO POWER CON *BLUETOOTH*® SMART*

Mide de forma precisa la potencia real, media y máxima en vatios, así como el equilibrio izquierda/derecha, cadencia actual y media.

*Consulta polar.com para ver la información de disponibilidad

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatible con

Bluetooth SMART

Buscar asistencia del producto

www.polar.com/en/support/V800

17951160.01 ESP 06/2014 10011

Polar V800

GUÍA DE INICIO RÁPIDO

Configúralo en flow.polar.com/V800

Español